



# Gaufres classiques

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

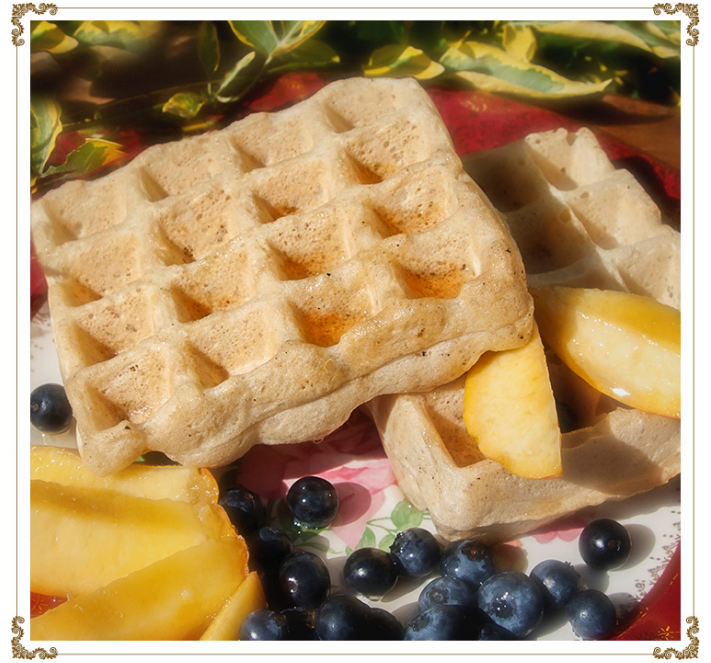
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 20 MINUTES

## INGRÉDIENTS

- 210 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 3 oeufs larges, blancs séparés des jaunes
- 250 g (1 tasse) de boisson végétale, au goût
- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de crème de tartre



Pensez à doubler la recette. Vous pourrez ainsi en congeler une partie et avoir toujours des gaufres prêtes à servir pour le déjeuner.

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel.
2. Ajouter les jaunes d'oeufs, la boisson végétale, l'huile et l'essence de vanille. Battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que la pâte épaississe (environ 1 minute).
3. Dans un autre bol, monter les blancs d'oeufs en neige. Commencer à battre doucement, ajouter la crème de tartre puis battre à vitesse maximale du batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics fermes.
4. À l'aide d'une spatule, incorporer les blancs d'oeufs à la pâte en pliant délicatement.
5. Déposer une partie de la pâte sur le gaufrier, préalablement chauffé et badigeonné d'huile, étendre légèrement au besoin et faire cuire, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
6. Entre chaque cuisson, pour obtenir de bonnes gaufres croustillantes, badigeonner légèrement la surface de cuisson du gaufrier avec de l'huile.

### VALEUR NUTRITIVE

Par portion	240 Calories
Lipides: 12 g	18 %
Saturés 2 g	
Trans 0 g	11 %
Polyinsaturés: 2 g	
Oméga-6: 1 g	
Oméga-3: 0,4 g	
Monoinsaturés: 7 g	
Cholestérol: 55 mg	
Sodium: 100 mg	4 %
Glucides: 28 g	9 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 1 g	
Protéines: 5 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	2 %
Calcium	10 %
Fer	10 %
Magnésium	15 %
Manganèse	40 %
Vitamine B12	20 %



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé  
et sans gluten!*

DÉTAILS